

料理名：

【材料】

【作り方】

【なんでもメモ】

「いろいろ食べポ」でチェック！使った材料に○をつけましょう。



「さあにぎやかにといたく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

料理名：

【材料】

【作り方】

【なんでもメモ】

「いろいろ食べポ」でチェック！使った材料に○をつけましょう。



「さあにぎやかにといたく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。